

<<余自强零副作用养生疗法>>

图书基本信息

书名：<<余自强零副作用养生疗法>>

13位ISBN编号：9787811202397

10位ISBN编号：7811202395

出版时间：2009

出版时间：汕头大学出版社

作者：余自强

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<余自强零副作用养生疗法>>

### 前言

中华民族在生息、繁衍的过程中，源源不断地从大自然里寻找补养身体和调治疾病的物品，前者为食品，后者为药物，而其中有既可为食品亦可为药物者，谓“药食同源”。而作为指导作用的基础理论，乃中医的“五味四气”学说。

中医经典《黄帝内经素问·藏气法时论篇》指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”人类接触的功效食物，都含有五味、四气。

五味即辛、酸、甘、苦、咸。

可以通过尝试辨别，故有神农尝百草之传说。

五味各有特性，辛散、酸收、甘缓、苦坚、成软，其中辛酸甘属阳，苦成属阴。

四气即寒、热、温、凉。

《神农本草经》指出：“疗寒以热药，疗热以寒药。

”药物(食品、药物)的使用，就是要补偏救弊，达到阴阳平衡，正如清代医家唐容川所说：“设人身之气偏胜偏衰，又借药物一气之偏以调我身之盛衰而使归于和平，则无病矣。

” 我院资深药师余自强君根据中医理论指导，及多年之实践，编选《疗效植物手册》，是一部实用价值很高的养生治病宝典，也是一部济世良书，书成，乐为序。

余绍源 广东省中医院主任医师 享受国务院特殊津贴专家 广东省人民政府授予“省名中医”

## <<余自强零副作用养生疗法>>

### 内容概要

本手册介绍了200种日常生活中最为常见的、具有特定疗养功效的植物，包括谷物、瓜豆、蔬果、菌藻、坚果种仁和青草类等，侧重介绍其在食疗方面的应用，帮助读者将这些简易的便方应用到日常的身体保健美容和治疗等各方面。

点击免费阅读更多章节：[零副作用养生疗法——余自强疗效植物手册](#)

## <<余自强零副作用养生疗法>>

### 作者简介

余自强：广东省中医院药师，多年来致力于中医科普工作，出版《中药新用》《中药活用图典》《今日靓汤》等书，曾在《南方日报》、《广州日报》、《羊城晚报》开辟煲汤专栏，深受读者追捧，被誉为“岭南汤神”，在珠三角地区拥有10万女“汤粉”。

<<余自强零副作用养生疗法>>

书籍目录

代序豆类 黄豆 绿豆 黑豆 赤小豆 豌豆 扁豆 芸豆 刀豆 蚕豆 谷物类 大米 小米 玉米 薏米 小麦 大麦 荞麦 高粱 糯米 瓜类 黄瓜 南瓜 冬瓜 西瓜 苦瓜 丝瓜 白瓜 节瓜 茄子 哈密瓜 葫芦瓜 蔬菜类 大白菜 小白菜 油菜 韭菜 芹菜 菠菜 芥菜 生菜 苋菜 香菜 菜花 空心菜 黄花菜 茴香 藕 竹笋 莴笋 芦笋 茭白 萝卜 胡萝卜 马铃薯 番薯 淮山 芋头 荸荠 番茄 洋葱 百合 慈菇 葛根 辣椒 蒜 姜 葱 野菜类 田葛 菜 苦菜 马齿苋 蕨菜 蒲公英 紫苏 薄荷 香椿 益母草 车前草 鱼腥草 桔梗 藿香 旱莲草 茵陈 槐花 马兰头 仙人掌 何首乌 水果类 苹果 芒果 无花果 桃李 梨 橘 橙 柑 柚 柿子 梅子 椰子 葡萄 龙眼 荔枝 香蕉 樱桃 枇杷 石榴 杨梅 草莓 橄榄 柠檬 桑椹 杨桃 甘蔗 山楂 枣 杏 猕猴桃 槟榔 榴莲 木瓜 油甘子 佛手 波罗蜜 坚果种仁类 白果 核桃 栗子 松子 杏仁 枸杞 黑芝麻 花生 莲子 芡实 菱角 胡椒 花椒 葵花子 南瓜子 砂仁 桃仁 食用菌类 蘑菇 香菇 草菇 金针菇 猴头菇 木耳 白木耳 冬虫夏草 灵芝 云苓 鸡脚菇 藻类 紫菜 海带 海藻 草木类 夏枯草 龙胆草 菊花 玉竹 灯心草 木棉花 仙鹤草 金钱草 鹅不食草 甘草 白花蛇舌草 菖蒲 七叶一枝花 金银花 野菊花 白术 黄精 腊梅花 黄连 柴胡 丹参 玄参 天门冬 麦冬 赤芍 白芍 艾草 桑寄生 泽泻 茅根 栀子 钩藤 益智 郁金 芦荟 辛夷花 板蓝根 五指毛桃 绞股蓝 吴茱萸 杜仲 厚朴 枳实 桑叶 柳枝 丁香 女贞子 五味子 菟丝子 笔画索引 症状索引

## &lt;&lt;余自强零副作用养生疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

梨 本源 蔷薇科植物白梨或沙梨等栽培种的果实。

别名 雪梨、鸭梨、白梨、黄梨、果宗、快果、玉乳、蜜父。

【有效成分】每100克鲜梨中含蛋白质0.6克，脂肪0.2克。

碳水化合物 11.4克，粗纤维5.1克，灰分0.3克，钾135毫克，钙5毫克，磷6毫克，铁 0.12毫克，锌0.46毫克，钠0.17毫克，镁10.2毫克，锰0.07毫克，铜0.62毫克，硒1.14微克，胡萝卜素0.01毫克，维生素A0.01毫克，维生素B10.02毫克，维生素C 4毫克，尼克酸0.3毫克；热能184千焦。

【性味功用】性凉，味甘、酸，具有清肺润燥、化痰生津、解酒的功效，并有促进食欲、帮助消化、利尿、解热、润肤等作用，适用于肺热咳嗽、咯血、吐血、反胃、噎膈、便秘、急慢性支气管炎、肺结核、糖尿病、高血压、传染性肝炎及醉酒等症。

【宜忌】肺和脾胃虚寒及便溏者忌食；产妇慎食。

治干咳无痰、咽干鼻燥、心烦口渴：取雪梨4个，太子参30克，麦冬15克，南杏仁30克，猪瘦肉500克。

先将雪梨洗净，连皮切4块，去核、心；太子参、麦冬去心洗净、稍浸泡；南杏仁用开水烫去衣；猪瘦肉洗净切块；然后一起放进瓦煲内，加入清水2000毫升，武火煮沸后，改用文火煲1~2小时，调入适量食盐，即可食用。

治体虚痰咳，老年痴呆：取雪梨2个，海蜇皮250克，马蹄12个，鹌鹑1~2只，陈皮1/4个，生姜3片。先将雪梨洗净，去核、心，切厚块；马蹄洗净，削皮切块；陈皮洗净，去瓢；海蜇洗净，浸泡，切片；然后与生姜一起（除海蜇外）放进瓦煲内，加入清水3000毫升，武火煲沸后，改用文火煲2小时，再放入海蜇，继续煲20分钟，调入适量食盐及生油，即可食用。

清肺润燥，化痰止咳：取雪梨2个，川贝母15克，百合50克，陈皮1小片，冰糖适量。

先将雪梨洗净，去皮、核、心、蒂，切成块；川贝母、百合、陈皮浸透洗净；然后与冰糖一起放入炖盅内，加适量冷开水，盖住，用文火隔水炖3个小时，即可食用。

橘 本源：芸香科植物福橘或朱橘等多种橘类的成熟果实。

别名：橘子、蜜橘、朱砂橘、大红袍、潮州干甘。

【有效成份】每100克蜜橘中含蛋白质0.8克，脂肪0.4克，碳水化合物 10.3克，粗纤维1.4克，水分88.2克，灰分0.3克，钾177毫克，钙19毫克，磷18毫克，铁0.2毫克，锌0.1毫克，钠1.5毫克，镁16毫克，锰0.05毫克，铜0.07毫克，硒0.45微克，胡萝卜素0.毫克，维生素B10.05毫克，维生素 B20.04毫克，尼克酸0.2毫克，维生素C 19毫克；热能176千焦。

【性味功用】性微温，味甘、酸，具有清热生津、润肠解毒、开胃理气、祛痰止咳的功效，并有抑菌抗炎、降血压、血脂及养颜作用，适用于热病伤津、烦渴喜饮、咳喘、消化不良、脘腹痞满、伤酒、便秘、痔血等症。

【性味功用】【宜忌】忌与螃蟹同食。

降血压、血脂：取橘子250克，山楂100克，白糖少许。

将橘子去皮榨汁，然后下山楂入砂锅中，加清水200毫升煮烂，取汁，再与橘子汁混合，加入白糖，即可食用。

治肺燥干咳，虚劳咳嗽：取橘饼2个，银耳10~15克，冰糖少许。

将银耳浸软、洗净，与橘饼一起放进砂锅中，加适量清水，武火煮沸后，改用文火炖煮3~5个小时，待银耳烂酥汁稠，加入冰糖，即可食用。

治气管炎：取橘子100克，蜂蜜少许。

先将橘子连皮下砂锅中，加适量清水煎煮20分钟，熄火，待稍温后，兑入蜂蜜，食橘肉、饮汁。

每日2次，每次1剂。

连服10天为1个疗程。

滋阴润肺，止咳祛痰：取新鲜橘子一个，银耳50克，冰糖适量。

银耳以清水泡发，洗净去蒂，撕成小朵，放入锅中加清水和冰糖煮成糖水；橘子去皮，分瓣，加入银耳糖水中，即可食用。

## <<余自强零副作用养生疗法>>

**橙【有效成分】**每100克橙子中含蛋白质0.8克，脂肪0.2克，碳水化合物11.1克，粗纤维0.6克，灰分0.5克，钾159毫克，钙20毫克，磷22毫克，铁0.4毫克，锌0.14毫克，钠1.2毫克，镁14毫克，锰0.05毫克，铜0.03毫克，硒0.31微克，胡萝卜素0.16毫克，维生素B10.05毫克，维生素B20.04毫克，尼克酸0.3毫克，维生素C33毫克；热能197千焦。

**【性味功用】**性温，味甘、酸，具有生津止渴、健胃消食、清肠通便、行气化痰的功效，并有护肤美肤、预防心血管疾病、糖尿病及肥胖症等作用，适用于口渴咽痛、食欲不振、咳嗽痰多、便秘、痔疮、伤酒等症。

**【宜忌】**肥胖、高血压者宜常食。

治心烦口渴或饮酒过度：取鲜橙2个，生食或榨汁饮。

治胃气不和，呕逆少食：取鲜橙2个洗净切细，下砂锅中，加适量清水煎煮15分钟，再兑入少许食盐、蜂蜜，即可食用。

治感冒热退后之咳嗽痰白：取橙皮30克，冰糖适量，一起下炖盅中，加适量清水以慢火隔水炖45分钟以上，即可食用。

治胃胀气滞：取新鲜橙皮和生姜各10克。

将橙皮洗净，生姜洗净切片，加适量清水煎汁，温服。

滋阴，促进消化：取新鲜橙子2个，排骨150克，蜂蜜少许。

鲜橙去皮，果肉榨汁备用；排骨切小块，用适量食盐、蜂蜜和少量橙汁拌匀腌制15分钟；起油锅，将腌制好的排骨下锅炸至色泽金黄，捞起沥干油，整齐码放在盘中；重新起锅，放入少许油，倒入橙汁，加少许水淀粉煮成芡汁；将芡汁均匀浇在排骨上，即成。

降血脂，软化血管：取新鲜的橙皮30克。

新鲜橙皮洗净，加适量清水煮至沸腾，稍置片刻，即可饮用。

P100-102

## <<余自强零副作用养生疗法>>

### 媒体关注与评论

广东省中医院主任医师 余绍源 享受国务院特殊津贴专家 广东省人民政府授予“省名中医” 中华民族在生息、繁衍的过程中，源源不断地从大自然里寻找补养身体和调治疾病的物品。前者为食品，后者为药物，而其中有既可为食品亦可为药物者，谓“药食同源”。而作为指导作用的基础理论，乃中医的“五味四气学说。”

中医经典《黄帝内经素问·藏气法时论篇》指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

人类接触的功效食物，都含有五味、四气。

五味即辛、酸、甘、苦、咸，可以通过尝试辨别，故有神农尝百草之传说。

五味各有特性，辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软，其中辛酸甘属阳，苦咸属阴。

四气即寒、热、温、凉。

《神农本草经》指出：“疗寒以热药，疗热以寒药。”

药物（食品、药物）的使用，就是要补偏救弊，达到阴阳平衡。

正如清代医家唐容川所说：“设人身之气偏胜偏衰，又借药物一气之偏以调我身之盛衰而使归于和平，则无病矣。”

我院资深药师余自强君根据中医理论指导，及多年之实践，编选《疗效植物手册》，是一部实用价值很高的养生治病宝典。

也是一部济世良书、书成、乐为序。



## <<余自强零副作用养生疗法>>

### 编辑推荐

我国自古以来就有“药食同源”、“寓医于食”之说，日常生活中的很多食物，尤其是具有一定食用疗效的植物，既是营养的来源，又具有保健养身、防病治病乃至延年益寿的功效。因此，将药物作为食物，又将食物赋以药用的药膳学历来都是传统中医的一个重要组成部分，而随着中药学研究的不断深入，药借食力、食助药威，以“药食同源”为理论药膳学也在逐步地发展和完善。

<<余自强零副作用养生疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>